



COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

ASTAXANTINA



En este ebook sobre la **Astaxantina** vamos a desgranar los siguientes conceptos:

¿Qué es la Astaxantina?

Características de la Astaxantina

Propiedades de la Astaxantina

- 1. Un antioxidante de lo más poderoso**
- 2. Antiinflamatorio**
- 3. Mejora el sistema cardiovascular**
- 4. Reduce la presión arterial**
- 5. infertilidad y testosterona**
- 6. Potente refuerzo del sistema inmunológico**
- 7. Reduce la fatiga muscular**
- 8. Salud ocular**

¿Qué es la oxidación y por qué la Astaxantina es un excelente antioxidante?

Beneficios de la Astaxantina

Dosis recomendada de Astaxantina

Efectos secundarios y contraindicaciones de la Astaxantina

Alimentos ricos en Astaxantina

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.

¿Qué es la Astaxantina?

La Astaxantina es una sustancia bastante similar al Caroteno. También se usa como colorante, principalmente en las especies criadas en piscifactorías, ya que es el Carotenoide que proporciona su color rojizo al salmón o a los langostinos. No obstante, también se puede encontrar en productos vegetales, como en las zanahorias.

Las responsables de su producción son diferentes tipos de microalgas, que constituyen la base de la alimentación del zooplancton y el krill, que a su vez son el alimento preferido de aquellas especies que almacenan el pigmento en su piel y en el tejido graso. Esta sería la razón de su color rojizo.

La síntesis de Astaxantina se produce de modo natural en las algas, sobre todo en la *Haematococcus Pluvialis* y la *Chlorella Zofingiensis*.

El consumo de Astaxantina se ha multiplicado desde los años 90, por sus grandes efectos antioxidantes y por todas sus propiedades terapéuticas para la Salud del ser humano.

Características de la Astaxantina

Resumiendo, con sencillos datos sobre su poder antioxidante, podríamos decir que la Astaxantina es:

- 6000 veces más potente que la Vitamina C.
- 800 veces más potente que la Coenzima Q10.
- 550 veces más potente que las catequinas del Té Verde.
- 550 veces más potente que la Vitamina E.
- 75 veces más potente que el Ácido Alfa Lipoico.
- 40 veces más potente que el Beta-Caroteno.
- 17 veces más potente que el Extracto de Semilla de Uva OPC.

Además, sus principales características son:

1. Cuenta con el nivel más elevado de ORAC. Su valor de ORAC (Capacidad de Absorción de los Radicales de Oxígeno) es el más alto que existe.
2. Es un antioxidante puro. Se trata de una molécula pura, al no contener actividades pro-oxidantes, cuando se encuentra sometida a mucho estrés causado por factores ambientales o por átomos inestables.
3. Proporciona protección integral a las células gracias a su estructura de cadena larga y a sus grupos polares terminales, que protegen más eficazmente las células contra el estrés oxidativo.
4. Es un excelente protector de la mitocondria. La protección que proporciona a la mitocondria es tal que, su eficacia contra la peroxidación lipídica en la mitocondrias, es 1.000 veces mayor que la proporcionada por la Vitamina E.
5. Evita la degradación prematura de las células. Al reducir el daño del ADN y la muerte celular prematura, cuya causa es la oxidación reactiva en el plasma sanguíneo.

La estructura única de la Astaxantina le permite trabajar en ciertos aspectos muy singulares. Por ejemplo, casi todos los antioxidantes se agotan una vez hayan transferido sus electrones libres. En el caso de la Astaxantina, cuenta con un excedente masivo, que lo mantiene activo por más tiempo.

Propiedades de la Astaxantina

Las propiedades de la Astaxantina son:

1. Potente Antioxidante

La característica que diferencia a la Astaxantina del resto de los antioxidantes es el hecho de que esta sustancia se encuentra tanto en la zona externa como en la interna de la membrana plasmática o barrera que separa el interior de la célula del medio externo.

Quizás sea esta la razón por la que la Astaxantina cuente con mayor poder antioxidante que el Licopeno o que el resto de Carotenos, al ser su actividad, entre 10 y 100 veces mayor.

Además, potencia otros mecanismos de defensa del organismo, como por ejemplo el aumento en la producción de células T y de anticuerpos encargados de actuar sobre los antígenos o sustancias externas al organismo.

También cuenta con múltiples beneficios para la piel, ya que su efectividad es 54 veces mayor que la de la Vitamina A.

2. Antiinflamatorio

La Astaxantina es un buen antiinflamatorio a nivel ocular y renal.

También tiene acción antibacteriana, frente a cepas del estilo del Helicobacter Pylori, que se aloja en el tracto gastrointestinal de forma natural.

Con la Astaxantina y su capacidad antiinflamatoria podemos aliviar el dolor articular, reducir el riesgo de artritis y disminuir el nivel de triglicéridos y la presión arterial.

3. Mejora el sistema cardiovascular

La Astaxantina cuenta con una mayor actividad antioxidante que otros Carotenoides, en lo relativo a la protección lipídica de la sangre.

Son diversos los estudios que apuntan en este sentido. Los resultados más llamativos de algunos de ellos ponen de manifiesto circunstancias tales como que ingerir Astaxantina contribuye a que la oxidación de los ácidos grasos se reduzca significativamente o a la

disminución de los niveles de Triglicéridos y el aumento del HDL (colesterol “bueno”), tan beneficiosos como resultan para la salud cardiovascular.

Además, la ingesta de dosis de entre 8 y 16 mg de Astaxantina aumenta la producción de Adiponectina, una hormona producida por las células grasas.

Son varios sus efectos positivos para la salud, entre los que destaca el de ayudar a que la insulina controle con mayor eficacia los niveles de azúcar en sangre.

4. Reduce la presión arterial

Se ha demostrado que tomar Astaxantina se traduce en un aumento notable del flujo sanguíneo en los capilares periféricos.

Asimismo, son prometedores los resultados de esta sustancia en lo referente a su contribución a mantener una presión arterial adecuada.

5. Infertilidad y testosterona

Uno de cada diez hombres en edad reproductiva se ve afectado por problemas de infertilidad. Los espermatozoides son especies reactivas expuestas al oxígeno y susceptibles a ser dañadas por él.

Un incremento en la influencia de los radicales libres puede afectar a muchos hombres, produciendo su infertilidad. El esperma no cuenta con un sistema de defensa contra estas moléculas, por lo que se encuentra desprotegido frente a su ataque. Y es aquí donde entra la Astaxantina.

La buena noticia es que los hombres que ingieren suplementos de Astaxantina, como complemento dietético, mejoran tanto la calidad como la función de los espermatozoides. Y por lo tanto, aumentan las posibilidades de embarazo.

En cuanto a la testosterona, unos niveles bajos de testosterona se relacionan con reducción de la masa muscular, de la libido y de la energía, aumentando el riesgo de sufrir depresión. Pues bien, un estudio ha comprobado que la ingesta de una o dos dosis diarias de Astaxantina durante dos semanas, aumenta los niveles de testosterona.

6. Potente refuerzo del sistema inmunológico

El sistema inmunológico es extremadamente sensible a los daños causados por los radicales libres.

Los antioxidantes en general y la Astaxantina en particular, proporcionan una elevada protección contra los ataques de moléculas inestables, obteniendo un extra de defensa para el sistema inmunitario.

7. Reduce la fatiga muscular

La Astaxantina mejora la fuerza y la resistencia durante el rendimiento deportivo.

Ingerir 4-8 mg diarios de Astaxantina durante un período de 6 meses, aumenta la potencia muscular entorno a un 60%. Esta fue la principal conclusión de la primera parte del estudio llevado a cabo por los investigadores Lignell y Malmsten.

Se atribuye a un científico, de nombre Aoi el descubrimiento de que la Astaxantina contribuye a reducir el daño muscular. Al mismo tiempo, concluyó que este nutriente metaboliza la grasa de los músculos durante el ejercicio, mejorando la protección de la Carnitina mitocondrial antes de la oxidación.

8. Salud ocular

La degeneración macular es una enfermedad progresiva, que se relaciona con la edad y que afecta a la parte central de la retina, la conocida como mácula. Puede llegar a tal su gravedad, que se ha convertido en una de las principales causas de ceguera.

Existen numerosos estudios que indican que son dos Carotenoides, llamados Luteína y Zeaxantina, los que tienen un impacto directo en el curso de esta enfermedad. Y ello porque protegen contra el daño de la retina causado por la luz, que causa la degeneración macular.

Curiosamente, la estructura molecular de la Astaxantina es parecida a la de la Luteína y la Zeaxantina, por lo que protege de la acción nociva de los rayos UV.

¿Qué es la oxidación y por qué la Astaxantina es un excelente antioxidante?

La oxidación es un proceso natural en los seres vivos, imprescindible para la existencia. Se produce en las células, a partir de las enzimas digeridas en la alimentación. El problema surge cuando provoca daños a través de los átomos inestables.

Cuando este proceso no se detiene, las moléculas puede sufrir daños (el ADN es un ejemplo de ello), llegando a causar con el paso del tiempo problemas como la degeneración macular, que en ocasiones deriva en ceguera.

Igualmente, la oxidación es un proceso que está detrás del envejecimiento y la carcinogénesis o proceso por el que moléculas normales terminan transformándose en células cancerígenas.

La Astaxantina es superior a otros antioxidantes por una razón muy sencilla y que no es otra que su estructura de cadena larga y sus grupos polares terminales, capaces de cubrir la membrana de la célula de doble capa y proteger, con una mayor eficacia, las células contra el estrés oxidativo.

Este nutriente es capaz de neutralizar los átomos inestables de la membrana celular, en agua y en otras áreas solubles en grasa. Ahí radicaría la gran diferencia entre la Astaxantina y otros antioxidantes, que actúan solo en el interior de la membrana celular (como la Vitamina E y el Beta-Caroteno) o solo en el exterior, como la Vitamina C.

Beneficios de la Astaxantina

Vistas todas sus propiedades, queremos hacer una breve exposición de los principales beneficios de la Astaxantina:

- **Para tratar la diabetes.** La Astaxantina mejora la respuesta frente a los niveles elevados de glucosa (hiperglucemia) evitando el fallo en las células B del páncreas (liberadoras de insulina), mejorando así los niveles de glucosa e insulina.
- **Protege el riñón.** En esta línea previene la nefropatía diabética, dado que reduce el estrés oxidativo en las células renales.
- **Previene las enfermedades cardiovasculares.** Su capacidad antiinflamatoria y antioxidante se utiliza para la prevención de infartos. Además, tampoco faltan estudios que muestren la mejora del flujo de sangre arterial, reduciendo la probabilidad de sufrir una trombosis.
- **Mejora la respuesta inmune.** Diversos estudios han demostrado que tras 8 semanas de suplementación con Astaxantina, aumentó el número de células clave para el sistema inmunológico.

Dosis recomendada de Astaxantina

Los expertos recomiendan tomar una dosis de entre 4 y 8 mg diarios de Astaxantina. Esta dosis sirve tanto para los atletas que se encuentran sometidos a un intenso estrés oxidativo, como para el resto de personas expuestas a demasiada luz solar o a grandes cantidades de radiación ionizante, como los pilotos.

La Astaxantina se acumula en el organismo por lo que, si quieres aumentar sus beneficios, siempre que lo tomes con regularidad, comienza ingiriendo dosis más altas durante un par de semanas, para ir reduciéndolas posteriormente.

Para el tratamiento de la artritis, la tendinitis o el síndrome del túnel carpiano, se debe comenzar con dosis más elevadas, de en torno a 16 mg diarios, mientras que quienes la tomen por sus propiedades antioxidantes o para reforzar su sistema inmunológico, deben comenzar por dosis de 4 a 8 mg diarios.

Efectos secundarios y contraindicaciones de la Astaxantina

La Astaxantina no tiene efectos secundarios adversos si se ingiere en las dosis diarias recomendadas.

Los efectos secundarios de la Astaxantina pueden incluir el aumento de las deposiciones y el color rojo de las heces. Las dosis altas de Astaxantina pueden llegar a provocar dolor de estómago.

Tomar Astaxantina natural de *Haemotococcus Pluvialis*, no tiene efectos secundarios y ello en base a que este pigmento:

- No presenta signos de toxicidad.
- No ha dado muestras de interacciones negativas con fármacos.
- No ha dado muestras de interacciones negativas con otros suplementos dietéticos.
- No ha dado muestras de interacciones negativas con alimentos.

Para la mayoría de los adultos sanos se considera segura y tolerable. De todos modos, está contraindicada en los siguientes casos:

- Personas con bajos niveles de Calcio.
- Pacientes alérgicos o con sensibilidad a esta sustancia.
- Personas con presión arterial baja.
- Trastornos tiroideos.
- Problemas hormonales.
- Osteoporosis.

Es necesario consultar al médico en caso de tener enfermedades de base, o bien si se están tomando medicamentos.

No se sabe lo suficiente sobre los efectos de la Astaxantina durante el embarazo y la lactancia, por lo que se recomienda suspender su uso en dichas etapas.

Alimentos ricos en Astaxantina

La Astaxantina natural se comercializa en forma de suplementos dietéticos pero también se puede conseguir a través de ciertos alimentos.

Los alimentos con más Astaxantina son:

- Camarón
- Cangrejo
- Salmón
- Trucha
- Caviar
- Pescado rojo
- Arándanos rojos
- Zanahorias
- Pimiento rojo
- Verduras y frutas de piel roja

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.



HIVITAL FOODS

Tel: (+34) 935 069 225

Whatsapp: (+34) 608 506 679

Email: hi@hivital.com